**Здоровье ребенка в наших руках.**

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и наших детей.

Как гласит Закон РФ «Об образовании» (п.1 ст.18) «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка».

К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

1. Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: воздух, солнце и вода, а также фитонцидные свойства растений.
2. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Вспомните: стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть.
3. Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. Важным здесь является правильно организованный режим дня. Режим дня – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна в течение суток. В режим дня обязательно должна быть включена прогулка, это наиболее эффективный вид отдыха, который восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма. Пребывание на прогулке способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его, после прогулки у детей всегда нормализуются аппетит и сон. Еще одной важной составляющей частью режима дня является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно засыпал в одно и то же время.
4. Полноценное питание – это включение в рацион продуктов, богатых витаминами А,В,С, и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью и др.),а также белком, углеводами и т.п.
5. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если все это навязывают ребенку насильно, то он быстро теряет интерес к этому.
6. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.
7. Чтобы повысить защитные силы организма ребенка, рекомендуется прием витаминов.
8. Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих родителей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.
9. Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи.

**Помните: здоровье ребенка в ваших руках!**

**Жизнь по правилам: как правильно организовать режим дня.**

Как правильно организовать режим дня? Попробуйте ориентироваться на биоритмы организма.

**5:00.** Почки отдыхают, мышцы дремлют, обмен веществ замедлен – словом, полнейшая идиллия в организме. Ребенок уже сменил несколько фаз сна и, в принципе, готов к пробуждению. Если вам необходимо поднять ребенка в такую рань, смело ставьте будильник на это время. В это время ребенка легче разбудить, чем в 4 или 6 часов.

**6:00.** Срабатывает внутренний будильник: надпочечники выбрасывают особые гормоны – адреналин и норадреналин, которые повышают артериальное давление, заставляют сердце биться чаще – словом, готовят организм к пробуждению, даже если детское сознание еще дремлет.

**7:00.** Звездный час иммунной системы! Самое время поставить еще не до конца проснувшееся дитя под контрастный душ, активизирующий защитные силы организма. После такой бодрой утренней профилактики простуда и детские инфекции не страшны ребенку.

**8:00.** Золушка пищеварительной системы – печень – взялась за «уборку» организма. Никакой жирной и тяжелой пищи за завтраком – в этот час нельзя перегружать печень! Молочная каша, йогурт, фрукты – вот что нужно вашему малышу.

**9:00.** Психическая активность растет, сердце запущено на всю мощь, чувствительность к боли уменьшается. В это время ребенка можно отвести к стоматологу или сделать прививку, не опасаясь, что прольется море слез.

**10:00.** Организм начал восхождение на пик активности (он продлиться примерно до часу дня). Обучение грамоте и спортивные тренировки лучше всего приурочить к этому времени.

**11:00.** Организм в отличной форме. В это время все начинания ребенка будут выше всяких похвал. Ну а если никаких важных дел не запланировано, отведите малыша на прогулку.

**12:00.** Кульминация: в полдень дитя способно буквально горы свернуть или же, если бурная энергия не найдет достойного применения, перевернуть все квартиру вверх дном, устроив грандиозный ералаш.

**13:00.** Пора отдохнуть! Происходит временный спад внутренних процессов, печень и поджелудочная железа, отвечающие за переход гликогена в необходимую мозгу глюкозу, трудятся в полсилы и не обеспечивают нейроны достаточным количеством клеточного топлива. Самое время накормить ребенка и уложить его в постель.

**14:00.**  Силы на нуле, реакции замедленны, голова пустая, и немудрено: после обеда кровь отлила от мозга к желудку. Поскорее укладывайте малыша спать - в этот момент он прекрасно уснет сам без долгих уговоров.

**15:00.** Ваше чадо спит и набирается сил. Которые понадобятся ему во второй половине дня. А тем временем аппетит и вкусовая чувствительность обостряются до предела – готовьте легкий полдник.

**16:00.** Налицо интеллектуальный и физический спад. Не обольщайтесь: он продлится недолго. Впереди целый вечер, и ваше неугомонное дитя еще покажет, на что способно. А пока почитайте ему книжку, дайте лист бумаги и карандаш или усадите за спокойные игры - кубики, пазлы и т.д.

**17:00.** Энергия бьет ключом, вопросы «Как?», «Почему?» сыпятся как из рога изобилия. Прекрасно, если на это время назначены занятия рисованием, музыкой или спортом – ребенок будет выполнять упражнения с удвоенной силой и наилучшим результатом.

**18:00.** Пора на прогулку: тело требует движения, а вот умственная работоспособность снижается – серым клеточкам тоже требуется отдых.

**19:00.** Ухудшается настроение, появляются признаки утомления, главный из которых – несговорчивость и капризы. В это время часто разгораются скандалы по пустякам. Пусть малыш проведет это время в своем уголке уединившись с игрушками, альбомом для рисования, пластилином и мозаикой.

**20:00.** Поставьте ребенка на весы – показания будут максимальными за сутки. В остальном этот час ничем не примечателен: никаких выдающихся достижений ждать не приходится – пора ужинать и готовиться ко сну.

**21:00.** Ловите момент – перед отходом ко сну память особенно остра и способна запечатлеть огромный объем информации. Почитайте ребенку главу из детской энциклопедии, расскажите стихотворение и утром он воспроизведет сказанное.

**22:00.** Кровь переполнена белыми тельцами – 12 тысяч лейкоцитов ы миллилитре вместо 5-8 тысяч. Это защитная система на сон грядущий проводит контрольное патрулирование телесной территории. Немного снижается температура тела, чтобы сон был спокойным и глубоким.

**23:00.** В столь поздний час мышцы все больше расслабляются, но при этом организм не теряет время зря – в каждой клеточке идут восстановительные процессы.

**24:00.** Дремлющим сознанием потихоньку овладевают сновидения, а мозг продолжает трудиться, раскладывая по полочкам полученную за день информацию и отбрасывая все ненужное.

**1:00.** В это время сон особенно чуток. Кроме того, повышается чувствительность к боли – проблемный зуб разноется именно в это время и не даст малышу спать. Не доводите до этого – устраняйте неисправности в детском организме по мере их возникновения.

**2:00.** Почти все органы отдыхают, и только печени нет покоя: она чистит спящий организм, освобождая ткани от конечных продуктов обмена – шлаков.

**3:00.** Нижняя граница физиологического спада: низкое артериальное давление, а пульс и дыхание – предельно редкие.

**4:00.** Мозг снабжается минимальным количеством крови и еще не готов к пробуждению. Зато слух обострен до предела – ребенок может легко проснуться от малейшего шороха. Отключите телефон на случай, если в этот ранний час кому-нибудь вздумается позвонить вам..